

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ブロッコリーの玉子とじ 豚肉と大根の煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵麦 卵麦 麦					
	エネルギー	165kcal	431kcal	エネルギー	154kcal	410kcal	エネルギー	167kcal	440kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	146kcal	410kcal
	たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	13.0g	19.3g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.2g	13.8g
	脂質	7.8g	9.4g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.1g	9.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g
	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	9.8g	65.6g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	13.7g	69.8g
ナトリウム	641mg	868mg	ナトリウム	599mg	746mg	ナトリウム	677mg	903mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	729mg	956mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦か 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 スープキャベツ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 卵麦 麦落 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメパター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 卵麦 麦					
	エネルギー	270kcal	529kcal	エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	207kcal	475kcal
	たんぱく質	16.1g	21.4g	たんぱく質	14.8g	20.7g	たんぱく質	15.5g	20.8g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	15.3g	21.3g
	脂質	15.3g	16.6g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.1g	12.7g
	炭水化物	16.3g	70.8g	炭水化物	17.5g	73.4g	炭水化物	17.1g	72.3g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	12.3g	67.4g
ナトリウム	756mg	946mg	ナトリウム	723mg	950mg	ナトリウム	440mg	612mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	806mg	1035mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g						
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g						
夕食	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦落 麦					
	エネルギー	217kcal	471kcal	エネルギー	221kcal	477kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	263kcal	517kcal
	たんぱく質	14.9g	20.0g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.5g
	脂質	8.7g	9.5g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.7g	13.7g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.3g	14.1g
	炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	10.3g	65.3g	炭水化物	10.0g	65.2g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	19.2g	73.7g
ナトリウム	882mg	1030mg	ナトリウム	672mg	924mg	ナトリウム	775mg	1005mg	ナトリウム	688mg	915mg	ナトリウム	658mg	831mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
合計	エネルギー	652kcal	1431kcal	エネルギー	616kcal	1395kcal	エネルギー	618kcal	1409kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal
	たんぱく質	39.7g	55.9g	たんぱく質	41.2g	57.5g	たんぱく質	43.8g	61.0g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	38.8g	55.6g
	脂質	31.8g	35.5g	脂質	30.2g	32.8g	脂質	31.6g	35.0g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	30.9g	34.2g
	炭水化物	50.7g	214.3g	炭水化物	42.8g	208.6g	炭水化物	36.9g	203.1g	炭水化物	52.3g	217.7g	炭水化物	45.2g	210.9g
	ナトリウム	2279mg	2844mg	ナトリウム	1994mg	2620mg	ナトリウム	1892mg	2520mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	ナトリウム	2193mg	2822mg
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	4.8g	6.5g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1632kcal	エネルギー	823kcal	1602kcal	エネルギー	815kcal	1606kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	815kcal	1601kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	47.3g	63.6g	たんぱく質	51.5g	68.7g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	46.7g	63.5g
	脂質	38.8g	42.5g	脂質	37.3g	39.9g	脂質	38.6g	42.0g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	37.9g	41.2g
	炭水化物	79.6g	243.2g	炭水化物	74.7g	240.5g	炭水化物	64.7g	230.9g	炭水化物	81.2g	246.6g	炭水化物	73.4g	239.1g
	ナトリウム	2356mg	2921mg	ナトリウム	2068mg	2694mg	ナトリウム	1968mg	2596mg	ナトリウム	2241mg	2842mg	ナトリウム	2269mg	2898mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.3g	

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりにください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

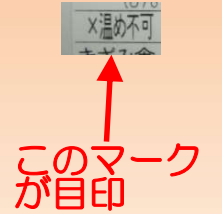


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

# 週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

4月28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物	卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	卵 卵麦 麦		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ブロッコリーの玉子とじ 豚肉と大根の煮物	麦 卵麦 麦		★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢	麦 麦 麦		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦 卵麦	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	146kcal	339kcal
たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.2g	11.5g
脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.5g	7.0g
炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.7g	55.6g
ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	729mg	730mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
★ごはん120g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け	麦か 麦		★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 スープキャベツ	麦 卵麦 麦落 乳麦		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし	乳麦 卵麦 麦	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	270kcal	463kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	15.3g	18.6g
脂質	15.3g	15.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.1g	11.6g
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	12.3g	54.2g
ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	440mg	441mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	806mg	807mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ	麦 乳麦 卵麦		★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え	麦 麦 卵乳麦か 麦		★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え	麦 麦 麦 麦落	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g
脂質	8.7g	9.2g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.3g	13.8g
炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	10.0g	51.9g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	19.2g	61.1g
ナトリウム	882mg	883mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	658mg	659mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	43.8g	53.7g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	38.8g	48.7g
脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.9g	32.4g
炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	42.8g	168.5g	炭水化物	36.9g	162.6g	炭水化物	52.3g	178.0g	炭水化物	45.2g	170.9g
ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	1892mg	1895mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2193mg	2196mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal
たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	51.5g	61.4g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.7g	56.6g
脂質	38.8g	40.3g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	37.9g	39.4g
炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	64.7g	190.4g	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	73.4g	199.1g
ナトリウム	2356mg	2359mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2269mg	2272mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

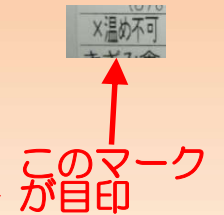


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

# 週間献立表(たんぱく40g管理食)

	4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 大根と人参のきんぴら フレンチマカロニ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツの麻婆あんかけ えびポテトサラダ	卵麦 麦落 卵乳麦え	★ごはん150g 大豆の肉じゃがが煮 キャロットエッグ インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャーマンポテト 人参と春雨のサラダ	乳麦 乳麦 乳麦		
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	288kcal	531kcal
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	6.0g	10.1g
	脂質	17.2g	17.8g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	17.1g	17.7g
	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	20.2g	79.6g
	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	372mg	373mg
	カリウム	539mg	600mg	カリウム	317mg	378mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	501mg	562mg
	リン	121mg	186mg	リン	101mg	166mg	リン	107mg	172mg	リン	112mg	177mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.9g	0.9g
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ インゲンソテー ツナのマヨパスタ 竹輪の五色きんぴら	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ クリームコロッケ バジルポテトチキン	乳麦か 卵乳麦	★ごはん150g 中華風親子煮 切干大根の洋風きんぴら 和風マヨネーズ和え	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ ナスの炒り煮 大根なます	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み マカロニと法蓮草のソテー コールスローサラダ	麦 乳麦 卵乳麦		
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	408kcal	651kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	12.3g	16.4g
	脂質	15.1g	15.7g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	28.5g	29.1g
	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	25.3g	78.1g
	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	674mg	675mg
	カリウム	413mg	474mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	355mg	416mg	カリウム	592mg	653mg
	リン	171mg	236mg	リン	123mg	188mg	リン	161mg	226mg	リン	198mg	263mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参のレモン煮 野菜炒め コーンサラダ	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます	麦 麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 春雨とツナのサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g えびカツ バジルマカロニ 麩とえきのさつと煮 カラフルサラダ	麦え 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g サワラの竜田揚 甘酢あんかけ 小倉金時 パインキャロットラペ	麦 麦		
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	298kcal	541kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.2g	15.3g
	脂質	22.5g	23.1g	脂質	11.9g	12.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	15.1g	15.7g
	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	44.5g	97.3g	炭水化物	41.4g	94.2g	炭水化物	28.6g	81.4g
	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	532mg	533mg
	カリウム	519mg	580mg	カリウム	682mg	743mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	453mg	514mg
	リン	110mg	175mg	リン	164mg	229mg	リン	140mg	205mg	リン	178mg	243mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g
合計		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	948kcal	1677kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal
	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	54.8g	56.6g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	78.1g	236.5g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	74.1g	232.5g
	ナトリウム	1778mg	1781mg	ナトリウム	1633mg	1636mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1578mg	1581mg
	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1400mg	1583mg	カリウム	1231mg	1414mg	カリウム	1546mg	1729mg
	リン	402mg	597mg	リン	388mg	583mg	リン	408mg	603mg	リン	488mg	683mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g
	合計(間食込)	エネルギー	1012kcal	1741kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1038kcal
たんぱく質		31.0g	43.3g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	31.3g	43.6g
脂質		54.9g	56.7g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	61.0g	62.8g
炭水化物		93.6g	252.0g	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	103.4g	261.8g	炭水化物	89.6g	248.0g
ナトリウム		1781mg	1784mg	ナトリウム	1636mg	1639mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	1581mg	1584mg
カリウム		1531mg	1714mg	カリウム	1456mg	1639mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1606mg	1789mg
リン		409mg	604mg	リン	394mg	589mg	リン	411mg	606mg	リン	495mg	690mg
食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g

## お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

# 週間献立表(たんぱく60g管理食)

4月28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ ひじきと挽肉の炒め物 大根の甘酢漬け	麦 乳麦		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ	麦 乳麦		★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル	卵 乳麦 麦		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物	卵 乳麦 麦		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリネサラダ	卵 乳麦 卵	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム
リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量	
★ごはん180g 鯖の磯辺焼き キャベツソテー 揚ナスの煮物 パンパンジーサラダ	麦 乳麦 麦		★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 切干大根煮 マッシュサラダ	麦 卵		★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め キャベツのピーナツ和え	麦 卵 乳麦 麦		★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 インゲンソテー キャベツの土佐煮 れんこんサラダ	麦 乳麦 麦 卵		★ごはん180g アジのごま焼 ミックソテー 豚肉のマヨマスタード炒め キャロットエッグ	麦 乳麦 卵 卵	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム
リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量	
◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
★ごはん180g 肉野菜炒め 麩とえのきのさっと煮 竹輪の五色きんぴら	麦 卵		★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 スープキャベツ	卵 麦 乳麦		★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつまいと大豆のマヨサラダ	麦 卵 卵		★ごはん180g カレイの竜田揚 オニオンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ	麦 乳麦 麦 卵		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか けんちん煮 たたきごぼう	麦 麦	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム
リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量	
合計			合計			合計			合計			合計		
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム
リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量	
合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム
リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量	

## お食事の作り方

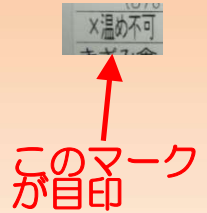


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

※献立は予告無く変更することがあります。  
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。



# 週間献立表（やわらか普通食）

4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 白菜のとりみ煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパマト炒め ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 184kcal 461kcal 7.3g 11.1g 12.9g 591mg 1.5g	フルセット 110kcal 382kcal 4.7g 10.7g 6.2g 10.7g 68.1g 610mg 1054mg 1.6g 2.7g	フルセット 118kcal 392kcal 3.7g 9.6g 6.6g 13.4g 71.7g 473mg 939mg 1.2g 2.4g	フルセット 141kcal 414kcal 7.6g 13.7g 5.9g 14.4g 71.7g 618mg 1060mg 1.6g 2.7g	フルセット 167kcal 442kcal 7.0g 12.8g 8.3g 9.2g 17.1g 75.4g 580mg 1034mg 1.5g 2.6g				
★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 酢鶏 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	麦 麦落 卵 麦	★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み オクラのペペロンチーノ 白菜と揚げの旨煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦落 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 232kcal 504kcal 10.5g 13.1g 19.1g 753mg 1.9g	フルセット 271kcal 548kcal 8.8g 15.2g 16.4g 690mg 1133mg 1.8g 2.9g	フルセット 238kcal 504kcal 16.9g 22.6g 11.5g 18.4g 74.6g 800mg 1242mg 2.0g 3.2g	フルセット 230kcal 499kcal 10.0g 16.1g 11.7g 19.8g 76.5g 785mg 1228mg 2.0g 3.1g	フルセット 236kcal 513kcal 13.3g 19.6g 10.6g 11.6g 19.2g 77.3g 754mg 1195mg 1.9g 3.0g				
★やわらかごはん180g 赤魚の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 大根のあっさり生姜漬け キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g ハムカツ 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 261kcal 528kcal 15.0g 13.4g 18.6g 670mg 1.7g	フルセット 289kcal 556kcal 13.6g 19.2g 15.5g 16.4g 24.0g 80.5g 745mg 1188mg 1.9g 3.0g	フルセット 306kcal 577kcal 12.9g 18.7g 15.6g 16.5g 28.9g 86.1g 872mg 1315mg 2.2g 3.3g	フルセット 262kcal 528kcal 11.6g 17.2g 16.5g 17.4g 16.2g 72.4g 728mg 1170mg 1.9g 3.0g	フルセット 261kcal 539kcal 9.5g 16.0g 13.2g 14.9g 27.2g 84.0g 681mg 1123mg 1.7g 2.9g				
★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット 1493kcal	フルセット 670kcal 1486kcal	フルセット 662kcal 1473kcal	フルセット 633kcal 1441kcal	フルセット 664kcal 1494kcal				
蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	51.2g 41.2g 221.0g 3339mg 8.4g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	27.1g 35.5g 60.1g 2045mg 5.3g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	45.1g 39.0g 230.4g 3375mg 8.6g				
蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	32.8g 37.6g 50.6g 2014mg 5.1g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	27.1g 35.5g 60.1g 2045mg 5.3g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	45.1g 39.0g 230.4g 3375mg 8.6g				
蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	33.5g 31.9g 60.7g 2145mg 5.4g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	33.5g 31.9g 60.7g 2145mg 5.4g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	33.5g 31.9g 60.7g 2145mg 5.4g				
蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	29.2g 34.1g 50.4g 2131mg 5.5g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	29.2g 34.1g 50.4g 2131mg 5.5g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	29.2g 34.1g 50.4g 2131mg 5.5g				
蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	29.8g 32.1g 63.5g 2015mg 5.1g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	29.8g 32.1g 63.5g 2015mg 5.1g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	29.8g 32.1g 63.5g 2015mg 5.1g				

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

## お食事の作り方

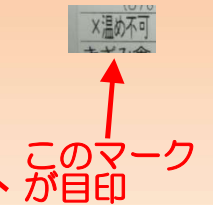


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

# 週間献立表 (刻み食)

4月28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
大根と豚肉の甘辛煮	麦	落	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		白菜ののろみ煮	麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦		ナスの挽肉炒め	乳麦	
キャベツとザーサイのナムル	麦		一夜漬(大根)	麦		カリフラワーの甘酢漬け	麦		大根なます	麦		スパマト炒め	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	184kcal	343kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	118kcal	277kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	167kcal	326kcal
蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	7.0g	10.7g
脂質	11.1g	11.8g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	8.3g	9.0g
炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	17.1g	50.1g
ナトリウム	591mg	1031mg	ナトリウム	610mg	1050mg	ナトリウム	473mg	913mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	580mg	1020mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦		酢鶏	麦		ポークチャップ	乳麦		鶏のカレー照煮込み	麦		和風おろしハンバーグ	乳麦	
五色煮豆	卵麦		担々風春雨	麦落		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		オクラのペペロンチーノ	麦		塩枝豆	麦	
切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵		バンバンジーサラダ	乳麦		白菜と揚げの旨煮	麦		鶏のうま煮	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		人参と春雨のサラダ	乳麦		★味噌汁	麦落	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	236kcal	395kcal
蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	16.9g	20.6g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	13.3g	17.0g
脂質	13.1g	13.8g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	10.6g	11.3g
炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	25.4g	58.4g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	19.2g	52.2g
ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	690mg	1130mg	ナトリウム	800mg	1240mg	ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	754mg	1194mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の照焼	麦		キャベツメンチ	卵乳麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		鯖の磯辺焼き	麦		ハムカツ	乳麦	
ピーマンのおかか和え			法蓮草ソテー	乳麦		大豆と椎茸の煮物	麦		大根のあっさり生姜漬け	麦		人参のきな粉和え	麦	
鶏肉のすき焼煮	麦		炒り豆腐	卵乳麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		キャベツの麻婆あんかけ	麦落		ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	
玉子スパサラダ	卵乳麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		★味噌汁	麦		若芽とパインの酢の物	麦		いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	261kcal	420kcal
蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	9.5g	13.2g
脂質	13.4g	14.1g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	13.2g	13.9g
炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	28.9g	61.9g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	27.2g	60.2g
ナトリウム	670mg	1110mg	ナトリウム	745mg	1185mg	ナトリウム	872mg	1312mg	ナトリウム	728mg	1168mg	ナトリウム	681mg	1121mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	677kcal	1154kcal	エネルギー	670kcal	1147kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal
蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	27.1g	38.2g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	29.2g	40.3g	蛋白質	29.8g	40.9g
脂質	37.6g	39.7g	脂質	35.5g	37.6g	脂質	31.9g	34.0g	脂質	34.1g	36.2g	脂質	32.1g	34.2g
炭水化物	50.6g	149.6g	炭水化物	60.1g	159.1g	炭水化物	60.7g	159.7g	炭水化物	50.4g	149.4g	炭水化物	63.5g	162.5g
ナトリウム	2014mg	3334mg	ナトリウム	2045mg	3365mg	ナトリウム	2145mg	3465mg	ナトリウム	2131mg	3451mg	ナトリウム	2015mg	3335mg
食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.5g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

## お食事の作り方

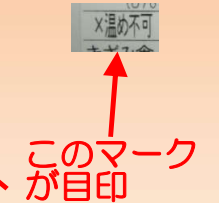


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



# 週間献立表 (ムース食)

4月28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦か 乳麦 麦		★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦		★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	131kcal	305kcal
蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	3.9g	7.7g
脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.9g	7.6g
炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.3g	51.7g
ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	532mg	1055mg	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	614mg	1137mg
食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g
★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と玉輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	384kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	197kcal	371kcal
蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.5g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.4g	9.2g
脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.4g	12.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.1g	10.8g
炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.3g	56.4g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	21.3g	59.7g
ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	786mg	1283mg	ナトリウム	825mg	1348mg	ナトリウム	854mg	1377mg
食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦か 麦		★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦 麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	236kcal	411kcal	エネルギー	175kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g
脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g
炭水化物	18.0g	56.5g	炭水化物	17.2g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.5g	58.9g
ナトリウム	823mg	1344mg	ナトリウム	897mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1331mg	ナトリウム	839mg	1362mg	ナトリウム	768mg	1291mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	463kcal	986kcal	エネルギー	483kcal	1006kcal	エネルギー	439kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal
蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.4g	28.9g	蛋白質	16.9g	28.7g	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	14.0g	25.4g
脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.2g	22.4g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.2g	29.3g
炭水化物	44.9g	160.2g	炭水化物	47.3g	162.7g	炭水化物	48.8g	163.7g	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	55.1g	170.3g
ナトリウム	2105mg	3672mg	ナトリウム	2241mg	3806mg	ナトリウム	2126mg	3669mg	ナトリウム	2117mg	3686mg	ナトリウム	2236mg	3805mg
食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.7g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です  
(あ) 湯せん  
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん  
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**1.5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ  
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件  
600W 20～25秒  
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】  
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります  
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります